

Tisztelt Szegediek!

A koronavírus Magyarországra is megérkezett, a kormány bejelentette, hogy két beteget ápolnak a budapesti Szent László kórházban. Szegeden egyelőre nem tudunk arról, hogy lennének fertőzöttek, de fontos, hogy mindannyian felkészüljünk helyben is a járványra.

Bár a vírus elleni küzdelem, és a betegséggel kapcsolatos tájékoztatás is **a Kormány hatáskörébe tartozik**, mi is mindent megteszünk a szegediek egészségének a védelmében.

A pánikhangulat elkerülése érdekében az önkormányzat által üzemeltetett online felületeken folyamatosan frissülő, teljes körű **tájékoztatást nyújtunk** a betegséggel kapcsolatban. Kérem, tájékozódjanak a [szeged.hu](http://szeged.hu) és a [szegedvaros.hu](http://szegedvaros.hu) online portálokon, és kövessék a [Szegedi Tükör](#) híreit valamint a [Szegedi TV](#) műsorait, ha naprakész információkat szeretnének kapni.

Gondoskodunk róla, hogy az önkormányzati cégeknél és intézményeinkben mindenhol rendelkezésre álljon a megelőzést szolgáló **kézfertőtlenítő**, amit helyben használhatnak az emberek.

A koronavírussal kapcsolatos tájékoztatás érdekében a kormány **éjjel-nappal hívható ügyeletet** hozott létre. Ezeken az ingyenes, központi számokon lehet bejelentést is tenni:

**06-80-277-455**

**06-80-277-456**

Aki e-mailben venné fel a kapcsolatot az ügyelettel, erre a címre írhat:

[koronavirus@bm.gov.hu](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)

A koronavírussal kapcsolatos kormányzati honlap ezen a címen érhető el:

<https://koronavirus.gov.hu/>

A **szegedi háziorvosok listáját és elérhetőségét** az alábbi linkre kattintva találhatják meg:

<https://www.szegedvaros.hu/haziorvosok/>

Mielőtt azonban útnak indulnának, feltétlenül telefonáljanak!

Az önkormányzat folyamatosan tartja a kapcsolatot a Csongrád megyei kormány megbízottal, a megyei tisztifőorvossal, a Szegedi Tudományegyetem és a Szent Györgyi Albert Klinikai Központ vezetőivel, a katasztrófavédelemmel és a szegedi rendőrséggel is. És természetesen a szegedi intézmények és hivatalok, valamint a legnagyobb munkaadók vezetőivel is rendszeresen konzultálunk, hogy a szükséges óvintézkedéseket meg tudjuk tenni.

Alább pedig összegyűjtöttük azokat a legfontosabb, egyszerű lépéseket, amelyekkel megelőzhetjük, elkerülhetjük a betegséget, és megakadályozhatjuk annak további terjedését is. Ezek a javaslatok az influenza járvány elleni küzdelemben is hasznosak lehetnek. Kérem, mindenki tartsa be őket!

## 1. A kézmosás a legfontosabb

A gyakori, alapos kézmosás az egyik legjobb módszer a koronavírus terjedésének megállításához. Természetesen, ez nem annyit jelent, hogy egy kevés langyos vízzel leöblítjük a kezünket! A megfelelő kézmosás legalább 20-30 másodpercig tart, meleg vízzel és szappannal történik, és ne hagyjuk ki sem az ujjak közötti területet, sem a kézfejet! Ha nem áll rendelkezésünkre szappan és víz, fertőtlenítő hatású, alkoholos zselét is használhatunk. Ezt néhány száz forintért beszerezhetjük a gyógyszertárakban, drogériákban vagy nagyobb szupermarketekben, de sok nyilvános helyen is ki van már rakva ilyen adagoló.

Különösen fontos a kézmosás:

- tüsszentés és köhögés után
- toaletthasználat után
- ételkészítés előtt, alatt és után
- étkezés előtt
- ha kisgyerekekről, kisbabákról gondoskodunk
- ha betegeket gondozunk
- ha állatokat gondoztunk, állati ürüléket kezeltünk
- ha a kezünk láthatóan piszkos

## 2. Köhögés, tüsszentés

A koronavírus (más hasonló vírusokhoz hasonlóan) valószínűleg cseppfertőzéssel terjed, vagyis a köhögéssel, tüsszentéssel a levegőbe juttatjuk a kórokozókat, azokat pedig mások belélegezhetik. Ha nem takarjuk el az arcunkat, jelentős mértékben felgyorsíthatjuk a járvány terjedését. A régi udvariassági szabály, vagyis az, hogy tegyük a szánk elé a kezünket, csak részben követendő. Ha ugyanis a tenyerünkbe köhögünk, tüsszentünk, és nem mossuk meg azonnal a kezünket, a különböző tárgyak, felületek vagy éppen más emberek megérintésével rögtön tovább is adhatjuk a vírust! A legjobb, ha zsebkendőt szorítunk az arcunkra, vagy a könyökhajlatunkba tüsszentünk, köhögünk.

## 3. Kerüljük a zsúfolt helyeket, a betegeket!

Minél több ember zsúfolódik össze egy viszonylag zárt helyen, annál nagyobb az esélye annak, hogy megfertőzzük egymást a kórokozókkal. Ez még akkor is igaz, ha mindent megteszünk azért, hogy ne adjuk tovább a koronavírust. Hacsak nem kifejezetten muszáj, ne menjünk zsúfolt helyekre.

Ehhez kapcsolódik az a jó tanács is, hogy lehetőleg kerüljük a közeli kontaktust a láthatóan beteg, köhögő, náthás emberekkel. Ez természetesen akkor is igaz, ha mi magunk vagyunk betegek! Ha lázasak vagyunk, köhögünk vagy más felső légúti tünetünk van, maradjunk otthon.

## 4. Viseljük-e maszkot?

Ha a koronavírussal kapcsolatos védekezésre gondolunk, a legtöbb ember számára azonnal a száját és az orrot takaró arcmaszk ugrik be. A maszk célja, hogy a levegőben lévő részecskéket kiszűrje, így azok ne kerülhessenek be a szervezetbe.

Azonban a kereskedelmi forgalomban kapható arcmaszkok többsége nem nyújt tökéletes védelmet, egyrészt, mert általában nem illeszkedik elég szorosan az arcra, másrészt, mert az apróbb részecskéket nem képes kiszűrni.

Ha a maszkviselés mellett döntünk, akkor a szorosan illeszkedő, nagyobb szűrőképességű (vagyis kisebb részecskéket kiszűrni képes) maszkot válasszuk. Ezek ára általában jóval magasabb, mint az egyszerűbb arcmaszkoké.

Fontos megjegyezni, hogy a maszk nemcsak minket véd a fertőzéstől, de másokat is attól, hogy mi továbbadjuk nekik a kórokozókat, ezért akkor fokozottan javasolt lehet a maszk, ha mi vagyunk betegek!

Köszönöm, ha megfogadják a fenti tanácsokat!

Botka László

Szeged polgármestere